

1 - L'ascenseur 2

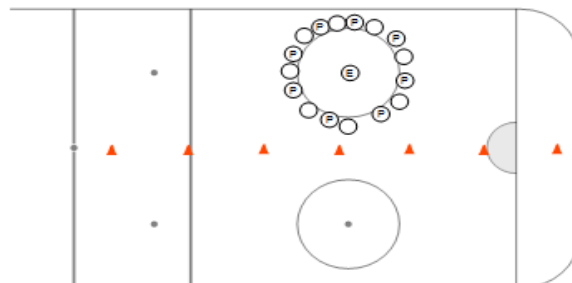
Durée : 8 min

Approche au porteur Équilibre
Position de base

Description Placer les jeunes autour du cercle. Les jeunes doivent imiter ce que l'entraîneur au centre du cercle fait tout en gardant la possession de la rondelle. Voici quelques idées de changement de position: à genoux, debout, fléchir les genoux, dribble à gauche, au centre, à droite, en équilibre sur 1 pied, etc.	Points clés : Lever la tête Tronc, genoux et chevilles fléchis Patins parallèles et largeur des épaules	Matériel 1 rondelle par jeune
---	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes suivent les consignes.
- Parler aux jeunes afin qu'il gardent la tête levée.
- Garder les jeunes sur la ligne.
- Ne pas focaliser sur le dribble, mais sur le maintien d'une bonne position de base.
- Si plus de 6 jeunes, faire un deuxième cercle.



Version : 20181129

2 - Dribble stationnaire 2

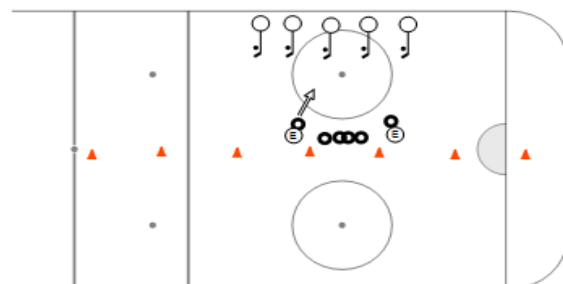
Durée : 8 min

Dribble

Description L'entraîneur place les jeunes devant lui. Les jeunes ont chacun une rondelle. Ils doivent dribbler la rondelle à gauche des patins, face au corps ou à droite des patins et éviter les ballons qui sont dirigés vers eux par les entraîneurs. Si un ballon fait perdre le contrôle d'une rondelle, le jeune doit se jeter par terre et recommencer.	Points clés : Lever la tête Patins parallèles largeur des épaules Tronc, genoux et chevilles fléchis Coudes dégagés	Matériel Rondelles Ballons
---	--	---

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes exécutent le geste à leur rythme.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes doivent initier le mouvement de dribble à partir de la main supérieure de leur bâton.
- Si le ballon touche le jeune ou si le jeune garde contrôle de la rondelle, il continue.



Version : 20181129

3 - Passes 2 par 2

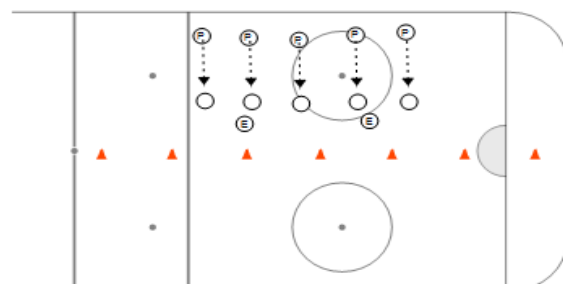
Durée : 8 min

Passe balayée

Description L'entraîneur place les jeunes 2 par 2. Les jeunes doivent se faire des passes balayées de leur coup droit.	Points clés : Tête haute Rondelle placée au-delà du patin arrière Transfert du poids jambe arrière vers jambe avant Bâton suivant la rondelle et pointant la cible	Matériel Rondelles
--	---	------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes suivent les consignes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes donnent une bonne cible.
- S'assurer que les jeunes ne frappent pas la rondelle.



Version : 20181129

4 - L'explorateur

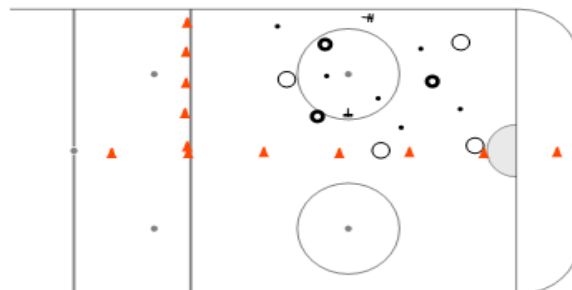
Durée : 8 min

Position de base

Description Les jeunes entrent sur la glace et explorent l'environnement de la patinoire. Placer tout le matériel à l'intérieur d'une des zones d'extrémité afin que les jeunes puissent jouer et proposer aux jeunes de se faire promener sur une chaise ou en position assise sur la glace.	Points clés : Faire bouger les jeunes Faire découvrir la glace, la sensation de glisse	Matériel Cônes Ballons Cerceaux Chaises Balles de plastique Balles
---	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes doivent découvrir l'environnement de la glace.
- Avoir le maximum de jeunes en action.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Les entraîneurs doivent proposer de faire glisser, s'asseoir, se promener à 4 pattes, afin que les jeunes comprennent que la patinoire est glissante et froide.



Version : 20181129

5 - Temps libre 1

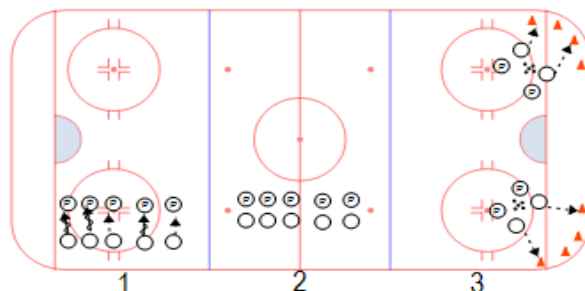
Durée : 8 min

Expérimentation

Description Laisser les enfants et leurs parents expérimenter les stations qu'ils désirent parmi les suivantes: 1- Maniement de rondelle 2- Patinage avec chaise 3- Tireur d'élite avec cône	Points clés : Position de base Lever la tête	Matériel Cônes Rondelles
---	---	---------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes peuvent quitter à n'importe quel moment.
- Faire plusieurs stations d'un même exercice au besoin.
- Encourager les jeunes à faire les 3 stations.



Version : 20181129